

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_(Ведерникова И.Г.)
04.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гр5 2 порции, гр7,8,11 по 1 порции	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ЧАЙ С САХАРОМ гр5,7,8,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета) гр5 2 порции	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за завтрак 1		834.00	19.12	21.10	102.01	675.23
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		100.00	1.00	0.20	19.80	86.00
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ гр7,8,11 по 1 порции	180	0	0	9,7	38,7
	РЫБА ОТВАРНАЯ гр5,7,8,11 по 1 порции	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	17.33	15.23	66.37	516.54
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ЧАЙ С САХАРОМ гр7,8,11 по 1 порции	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ гр5 2 порции	9	0,01	0	7,15	28,89
Итого за полдник		439.00	5.64	4.90	50.05	269.20
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ БЕЗ ЯИЦ гр5,8,11 по 1 порции	150	10,7	10,6	23,6	230,4
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ гр7 1 порция	150	9,46	9,1	4,63	151,66
	ХЛЕБЦЫ (диета)	9	0,71	0,13	7,37	33,48
Итого за ужин 1		789.00	50.83	38.07	94.85	936.47

Итого за день	3035.00	93.92	79.50	333.08	2483.44
---------------	---------	-------	-------	--------	---------